

Passion

PILATES PERSONAL FITNESS TRAINING

PHILOSOPHIE

In exklusiver Studio-Atmosphäre können Sie bei uns ein Training besuchen, das ihnen nicht nur körperliche Fitness und Wohlbefinden bringt, sondern darüber hinaus auch orthopädische Beschwerden lindert oder langfristig beheben kann. Dieser Gesundheitsgedanke wird seit längerem auch von Spitzensportlern genutzt, denn für absolute Topleistungen muss die Körperkontrolle beherrscht werden. Allen Trainingsangeboten liegen die Pilates-Prinzipien zu Grunde; das heisst Bewegungsqualität, Rumpfstabilität und korrekte Atmung stehen im Vordergrund.

Unser hochmodernes Bewegungskonzept richtet sich an alle Sportler – sowohl junge Leistungssportler als auch gesundheitsorientierte Senioren kommen auf ihre Kosten.

Mit unserer Unterrichtsstruktur (Personaltrainings oder Kleingruppen) unterstreichen wir unseren Qualitäts- und Individualitätsanspruch!

Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für eine persönliche Probelektion.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Kontakt *Passion PFT
Barbara Gugolz
Neuweilerstrasse 34
4124 Schönenbuch*

Telefon *+41 76 437 26 11*

Mail *passion@vitis-allschwil.ch*

Homepage *www.vitis-allschwil.ch (Passion PFT)*

Studio Adresse *Vitis Sportcenter
Hegenheimermattweg 121
4123 Allschwil*

Allgemeines

Im VITIS stehen den Passion Kunden nach dem Training die getrennten Saunas kostenlos zu Verfügung. Geniessen Sie ein paar ungestörte Minuten und erholen Sie sich aktiv vom Sport oder dem Alltag.

Haftung

Die Versicherung ist allein Sache der Teilnehmer.
Passion PFT lehnt jegliche Haftung ab.

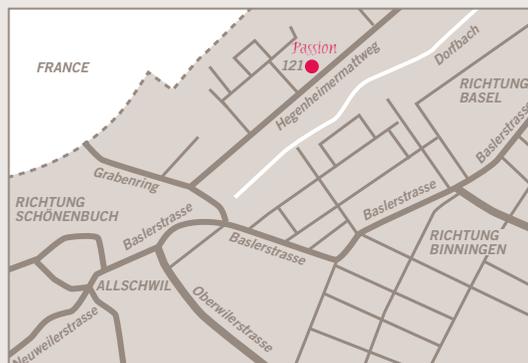
Wegbeschreibung:

Das Vitis Sportcenter liegt im «Industriegebiet Bachgraben» am Hegenheimermattweg 121 in Allschwil.

Per Auto:

Autobahnausfahrt Basel Kannenfeld. Beim 2. Rotlicht rechts abbiegen in die Hegenheimerstrasse, bei Schild [Industriegebiet] links abbiegen und ca. 1 km dem Hegenheimermattweg folgen – Vitis taucht auf der rechten Strassenseite auf. **Gratis Parkplatz für alle Passion Kunden!**

Bus Nr. 48: ab Bahnhof SBB, Richtung Bachgraben, Haltestelle Im Brühl
Bus Nr. 64: ab Arlesheim, Richtung Bachgraben, Haltestelle Im Brühl
Bus Nr. 38: ab Hörnli Richtung, Allschwil Dorf, Haltestelle Im Brühl
Tram Nr. 6: ab Riehen Richtung, Allschwil Dorf, Haltestelle Gartenstrasse



Passion

PILATES PERSONAL FITNESS TRAINING

Pilates



PILATES

Die Pilates Methode ist ein einzigartiges Trainingssystem, welches den Körper von Innen heraus stärkt. Durch den gezielten Einsatz der tiefliegenden Rumpfmuskulatur und einer idealen Ausrichtung des Körpers, wird eine Stabilisierung der Körpermitte erzielt, was zu einem starken Rücken und einer besseren Haltung führt. Die Atmung spielt eine zentrale Rolle.

Fitnesslevel: alle
Gruppengrösse: bis max. 10 Pers.

PILATES REFORMER

Trainieren Sie wie die Stars!
Auf dem Allegro Reformer, einem speziell entwickeltem Gerät, erlebt das Pilates-Training eine neue Dimension. Man arbeitet gegen den Widerstand von Stahlfedern, was eine noch grössere Konzentration und Flexibilität des Körpers erfordert. Es sind schnelle Fortschritte möglich.

Fitnesslevel: alle
Gruppengrösse: bis max. 4 Pers.



BODY TONE

Ist eine Kräftigungsstunde der gesamten Muskulatur mit oder ohne Hilfsmittel. Durch die effektive und abwechslungsreiche Übungsauswahl wird Ihre Körpersilhouette nachhaltig gestrafft und in Form gebracht.

Fitnesslevel: alle
Gruppengrösse: bis max. 10 Pers.



TRX-SUSPENSION TRAINING

Dieses neue Trainingsgerät begeistert jeden Sportler. Durch die Arbeit gegen die Schwerkraft wird der gesamte Körper funktionell gekräftigt. Kraft, Ausdauer und Flexibilität verbessern sich. Ebenso wird die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Mit dem TRX kann jeder unabhängig von Alter, Gewicht und Fitnesslevel eine völlig neue Trainingserfahrung machen.

Fitnesslevel: alle
Gruppengrösse: bis max. 8 Pers.

KETTLEBELL

Dieses ultimative Workout richtet sich an alle, die in kurzer Zeit ein höchst effizientes Training für den Körper absolvieren wollen. Die runden Eisenkugeln mit Griffen fordern die ganze Muskelkette. Die Körpermitte ist immer in Spannung. Neben dem kraft- und ausdauersteigerndem Effekt wird auch die Fettverbrennung stark angeheizt. Die Anzahl der Übungen ist fast unbegrenzt.

Level: geübte
Gruppengrösse: bis max. 10 Pers.